

Ideas Para un Desayuno Saludable



Avena Remojada Durante la Noche

Variaciones: Manzana y canela, calabaza, mantequilla de maní y bayas, o banana



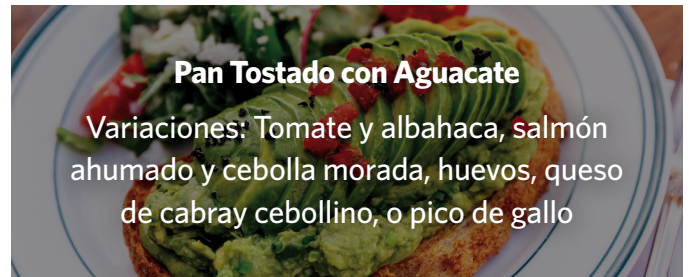
Muffins de Huevo

Adiciones: Espinacas, pimiento morrón asado, tomates, cebolla, col rizada, hierbas



Pudín de Semillas de Chía

Variaciones: Banana y fresa, mantequilla de maní y bayas, o mango y coco rallado



Pan Tostado con Aguacate

Variaciones: Tomate y albahaca, salmón ahumado y cebolla morada, huevos, queso de cabray cebollino, o pico de gallo



Tortilla de Huevos y Verduras

Adiciones: espinacas, pimiento morrón asado, tomates, cebolla, col rizada, hierbas



Sándwich de Desayuno

Muffin inglés integral, huevos revueltos, queso bajo en grasa, espinacas y tomate



Parfait de Yogur

Yogur griego natural, fruta y nueces picadas



Burrito de Desayuno

Tortilla balanceada de carbohidratos, huevos revueltos, frijoles, nopales, aguacate y salsa



Requesón con Frutas

Adiciones: Nueces y linaza



Requesón con Tomates

Adiciones: Pepinos y aguacate